

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención de una educación
nutricional y una vida saludable en un aula de
segundo de Educación Infantil

Autor

Laura Aperte Navarro

Director

Ana Guillén Ubico

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2019-2020

| | |
|---|----|
| 1.INTRODUCCIÓN | 4 |
| 2.EDUCACIÓN INFANTIL | 6 |
| 2.1 Concepto..... | 6 |
| 2.2 Aportaciones de diversos teóricos de la historia a lo largo de la educación infantil..... | 8 |
| 2.3 Legislación..... | 11 |
| 2.4 Niveles de desarrollo en niños de 4-5 años | 12 |
| 3. NUTRICIÓN | 14 |
| 3.1 Introducción | 14 |
| 3.2 Concepto | 14 |
| 3.3 Programas de nutrición en Aragón | 15 |
| 4. DIETA SALUDABLE..... | 18 |
| 4.1 Concepto | 19 |
| 4.2 Características o componentes de la dieta saludable | 19 |
| 4.3 Importancia de trabajar la dieta saludable en el aula | 21 |
| 4.4 Dieta saludable 3-6 años | 22 |
| 5. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE VIDA SALUDABLE..... | 23 |
| 5.1 Introducción | 23 |
| 5.2 Justificación de la propuesta | 25 |
| 5.3 Recogida de datos | 26 |
| 5.4 Objetivos | 27 |
| 5.5 Contenidos | 28 |
| 5.6 Competencias..... | 29 |
| 5.7 Metodología | 30 |
| 5.8 Organización de las actividades..... | 31 |
| 5.9 Temporalización..... | 32 |
| 5.10 Sesiones | 32 |
| 5.10.1 Vídeo explicativo..... | 32 |
| 5.10.2 Pirámide nutricional | 34 |
| 5.10.3 Excursión al huerto | 35 |
| 5.10.4 Excursión a la verdulería/frutería | 36 |
| 5.10.5 Charla con las familias | 38 |
| 5.10.6 Brocheta de frutas | 39 |
| 5.10.7 Taller de degustación..... | 40 |
| 5.10.8 Mural de alimentos | 42 |
| 5.10.9 Merienda con las familias | 43 |
| 5.11 Evaluación | 44 |
| 5.12 Autoevaluación | 44 |
| 6. RESULTADOS | 45 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 45 |

Propuesta de intervención de una educación nutricional y una vida saludable en un aula de segundo de Educación Infantil

Intervention proposal of a nutritional education and a healthy life in a second year of Early Childhood education.

- Elaborado por Laura Aperte Navarro
- Dirigido por Ana Guillén Ubico
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2020
- Número de palabras: 13.984

Resumen

En nuestros días es fundamental llevar una vida saludable. Sin embargo, en las aulas no se trabaja lo suficiente para que el alumnado aprenda unas rutinas básicas saludables. Podemos abordar la educación nutricional desde diferentes puntos de vista, uno de ellos es a través de un proyecto de vida saludable que se plantea para llevar a cabo dentro del aula. Con esta propuesta se fomenta el trabajo y la adquisición de hábitos saludables y la dieta que deberían tener los niños y niñas en el aula de 4-5 años de segundo de Educación Infantil. Se han planteado unos objetivos para trabajar la nutrición y la vida saludable desde un aprendizaje lúdico. De esta manera, se contribuye a esta adquisición de hábitos sanos para el alumnado.

Palabras clave

Educación nutricional, estilo de vida, nutrición, hábitos, propuesta de intervención, Educación Infantil.

1. INTRODUCCIÓN

En la etapa de Educación infantil hay un objetivo que podríamos decir que es el más importante y el que más se desea conseguir en esta etapa, tanto por parte de los educadores como de los familiares y del propio niño/a, y éste es la autonomía personal.

Según Vived (2011) la autonomía personal es:

Un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida de la persona. Cada etapa tiene nuevas exigencias de autonomía: coger el biberón con las dos manos, hacerse la cama, desplazarse solo por la ciudad, etc. Son adquisiciones proporcionan autonomía a las personas y que dependen, entre otros factores, de las capacidades de los niños, de sus experiencias de aprendizaje y de las expectativas de sus educadores (p.25).

Este es un paso que deben superar todos los alumnos en esta etapa para así adquirir un aprendizaje básico y necesario para saber desenvolverse en diferentes situaciones de la vida cotidiana y para su futuro, tanto personal como profesional.

Este objetivo se consigue gracias a una de las tres áreas del currículo de Educación Infantil, el área de conocimiento en sí mismo y autonomía personal. Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, esta área:

Hace referencia, de forma conjunta, a la construcción gradual de la propia identidad y de su madurez emocional, al establecimiento de relaciones afectivas con los demás y a la autonomía personal como procesos inseparables y necesariamente complementarios. Los contenidos que en esta área se agrupan, adquieren sentido desde la complementariedad con el resto de las áreas, y habrán de interpretarse en las propuestas didácticas desde la globalidad de la acción y de los aprendizajes. (p.6)

Para lograr alcanzar una plena autonomía personal es necesario incluir unas actividades en el aula que fomenten unos hábitos en los niños y niñas como son las rutinas, para así interiorizar y desarrollar todo el proceso que conlleva. Por lo que es importante que desde el principio se transmitan unos hábitos tanto sociales, saludables, ambientales, alimenticios y de autonomía personal.

Los educadores tenemos que ser capaces de instaurarlos en el aula y saber cómo llevarlos fuera del aula para que lo transfieran a su vida diaria para que así se llegue a conseguir un desarrollo completo.

Martínez-Redondo (2014) apoya esta idea de trabajar de manera conjunta, familia y escuela:

Debemos respetar la iniciativa de nuestro alumnado en sus actos, esto beneficiará a su autoestima, también señala que si deliberamos con ellos sobre lo que han hecho mal o han intentado y han errado, interiorizará el diálogo como método de resolución de dudas o problemas y a su vez hará un uso eficaz de este lenguaje para exteriorizar sus sentimientos en cada momento. Esta tarea no debe ser solamente trabajo del docente si no que requiere de la implicación por parte de la familia y del entorno social del niño/a, esta conexión entre estos tres entornos supone una mejor interiorización y asimilación, así como su duración a lo largo de la vida de estos hábitos y valores que queremos transmitirles a los niños y niñas en estas tempranas edades. (p.152)

Pero siempre tenemos que tener en cuenta que no todos los niños tienen las mismas condiciones personales y características. Por ello, es importante destacar que la familia es el primer referente del niño y que a gracias a ella, irá construyendo su base de aprendizaje, son sus primeros modelos de imitación, por eso a la hora de actuar hay que tener en cuenta el ambiente social en el que se desarrolla, porque cada situación es diferente y puede afectar de una manera u otra.

Burns (como se citó en Ruiz de Miguel, 1999) expone que:

Durante los primeros años de la vida del niño, y en los comienzos de su escolaridad, la familia constituye uno de los ámbitos que más influye en su desarrollo cognitivo, personal, emocional y socio-afectivo. La influencia familiar se mantiene a lo largo de toda la escolaridad, pero es en estos primeros años cuando juega un papel fundamental porque el grupo familiar proporciona al niño todas las señales iniciales de afecto, valoración, aceptación o rechazo, éxito o fracaso. (p.289)

No hay que olvidar que se debe tener en cuenta a la familia para que el niño se desarrolle plenamente pues en los primeros años de vida. Según Palacios y Moreno (como se citó en Ruiz de Miguel, 1999) “como es en estos primeros años cuando gran

parte de los niños se escolarizarán por primera vez, familia y escuela compartirán la responsabilidad educativa” (p.289).

Por tanto, es imprescindible que ambos, la familia y la escuela vayan en una misma dirección y no sólo para el aprendizaje sino también para su desarrollo. Escayola (como se citó en Ruiz de Miguel, 1999) indica que “los padres y educadores deben esforzarse por proporcionar al niño una educación de calidad, que facilite el desarrollo óptimo de su personalidad, su identidad, su modo de integrar el mundo que le rodea y su forma de aprender” (p.290).

La Ley de Ordenación General del Sistema Educativo Español (1990) (LOGSE) también establece la importancia del papel que juega la familia en la educación de los niños en la primera etapa del sistema educativo, y es reconocida por la legislación, en la que se establece que “La necesidad de que los centros docentes de educación infantil cooperen estrechamente con los padres o tutores a fin de tener en cuenta la responsabilidad fundamental de estos en dicha etapa educativa” (p. 28931).

Para ello, familia y escuela deberán trabajar de una manera conjunta para conseguir un objetivo en común, que en este caso sería un buen desarrollo integral del niño. Los docentes serán los encargados de conocer todo el entorno que rodea a cada alumno de manera personal y hacer que los padres y madres se sientan unidos a la escuela y que participen en el aprendizaje y progreso educativo de sus hijos.

2. EDUCACIÓN INFANTIL

2.1. Concepto

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil “La Educación infantil constituye una etapa educativa con identidad propia” (p.2). Por ello este Real Decreto establece objetivos, fines y principios generales referidos al conjunto de la etapa.

Esta etapa busca el desarrollo integral del alumnado en todos los ámbitos del desarrollo:

El currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: Físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo. Los aprendizajes del segundo ciclo se presentan en tres áreas diferenciadas de las que se describen sus objetivos generales, contenidos y criterios de evaluación. (p.474)

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil las capacidades de los niños son distintas y tenemos que tener en cuenta que este conjunto de características condiciona de manera individual a cada alumno/alumna.

Por ello, cada alumno o alumna tiene un ritmo de maduración distinto y puede demandar necesidades o intereses fuera de lo común a su grupo de edad y hay que satisfacer sus necesidades educativas. Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil

En la Educación infantil también tiene gran importancia la adquisición de buenos hábitos de salud, higiene y nutrición. Estos hábitos contribuyen al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana, y a la progresiva autonomía de niños y niñas. La escuela, y especialmente a estas edades, es un ámbito particularmente adecuado para enriquecer los procesos de construcción del conocimiento de sí mismo y de la autonomía personal, si ofrece una intervención educativa ajustada a las distintas necesidades individuales en contextos de bienestar, seguridad y afectividad. (p. 477)

El concepto de Educación Infantil según De Moya y Madrid (2015):

Es la primera etapa educativa en la vida escolar pero su significado va más allá de la mera referencia formativa a los primeros años del niño. Así, podemos decir que se fundamenta en la consecución de unas competencias básicas y fundamentales que permanecen a lo largo de toda la formación educativa, incluida la superior. Además, en ella se inician varios procesos exclusivamente humanos como son el desarrollo intelectual, el de unas habilidades y destrezas físicas y cognitivas, el de un rico mundo interior de afectos y sentimientos; en pocas palabras: comienza el proceso de crecimiento personal en todas sus dimensiones: racional, biológica, sensorial, estética, afectiva, creadora y moral. (p.1)

2.2. Aportaciones de diversos teóricos a lo largo de la historia sobre la Educación infantil

En primer lugar encontramos *la etapa del mundo clásico* y como referente se encuentra Aristóteles. Es una forma de acercarse al origen y averiguar los procesos de aprendizaje a lo largo de la historia.

Aristóteles (como se citó en Rossi y Bertorello, 2016) es el primer autor que se encargó de estructurar una teoría de hábitos saludables:

Existen, pues, dos clases de virtud, la dianoética y la ética. La dianoética se origina y crece principalmente por la enseñanza, y por ello requiere experiencia y tiempo; la ética, en cambio, procede de la costumbre, como lo indica el nombre que varía ligeramente del de “costumbre”. De este hecho resulta claro que ninguna de las virtudes éticas se produce en nosotros por naturaleza, puesto que ninguna cosa que existe por naturaleza se modifica por costumbre ... De ahí que las virtudes no se produzcan ni por naturaleza ni contra naturaleza, sino que nuestro natural pueda recibirlas y perfeccionarlas mediante la costumbre. (p.59)

En segundo lugar, *la Edad Media*, etapa en la que no se dio importancia a los niños por lo que no hay mucha información sobre la educación en este momento histórico.

Al contrario que en la Edad Media, en *la Edad Moderna* el niño pasa a un primer plano y se considera la educación como algo prioritario.

Uno de los autores que destacó fue John Amos Comenius. Según Comenius (como se citó en Morrison, 2004) la educación era un pilar fundamental en la sociedad y defendía que en los primeros años de vida era donde se debía proporcionar un buen aprendizaje. Además, comparaba la educación de los niños con la maleabilidad de la cera:

Es la naturaleza de todo lo que se materializa, aquello que mientras es tierno se moldea y forma fácilmente, pero que, cuando se endurece, no es fácil de alterar. La cera, cuando está blanda, se puede modelar y moldear fácilmente, cuando se endurece, se resquebraja fácilmente. Una planta joven puede ser plantada, trasplantada, podada y retorcida de una u otra forma. Cuando se hace árbol estos procesos son imposibles. (p.59)

También era muy defensor en lo que a la familia se refiere, insistía en que esta tiene que educar a sus hijos desde el inicio y no dejarlo para el futuro. Por tanto, consideraba importante los hábitos desde la infancia. Comenius (1992) afirmaba que:

Por tanto, los padres que dejan pasar los primeros años sin instruir a sus propios hijos en cosas útiles, sepan que están perdiendo una ocasión que no volverá ... Es evidente, como demuestran multitud de ejemplos que, únicamente es firme y estable aquello de lo que se empapa uno en la primera edad. (p.191)

Otro autor de esta época muy destacado es Locke, su concepto sobre el aprendizaje humano y la naturaleza era que no existen las ideas innatas. Tal y como explica Locke (1690) “La mente es un papel en blanco y a través de las experiencias se va formando nuestro conocimiento, por tanto el contexto forma la mente” (p.83).

Para Locke era muy importante que los niños y niñas siempre estuvieran motivados y con ganas de aprender, por ello es necesario que estén continuamente recibiendo estímulos para mantener su curiosidad activa. Por eso Locke (1982) indica que:

No solamente es preciso responder seriamente a las preguntas de los niños e instruirlos en lo que desean saber, como si fuese algo que les importase realmente conocer, sino que también es preciso estimular su curiosidad de otra manera. Si no se debe jamás desatender las preguntas de los niños, se debe tener también gran cuidado en no darles jamás respuestas engañosas e ilusorias. Bien pronto se aperciben de que se les abandona y se les engaña, y no tardan en hacerse negligentes, disimulados y embusteros, si observan que se es así con ellos. (pp. 227-232)

Esta próxima etapa es *La Escuela Nueva*, es una etapa en la que muchos autores desarrollaron nuevas corrientes y se abrieron nuevas visiones de la etapa que hoy conocemos como Educación Infantil.

Destacan autores como Johann Heinrich Pestalozzi, Friedrich Fröebel, las hermanas Rosa y Carolina Agazzi y María Montessori.

Pestalozzi (1982) apoya la Educación Infantil como una etapa fundamental en el desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas. Tenía una gran inquietud por la formación y la instrucción de los docentes:

Y quisiera ahora hacer esta pregunta: ¿Por qué miramos con descuidada indiferencia a aquellos que empiezan a vivir? ¿Por qué nos interesamos tan poco por los sentimientos y las condiciones de vida de aquellos que por primera vez pisan el escenario de la vida, cuando podemos acrecentar sus alegrías y estamos en disposición de preservarlos de tantísimos sufrimientos, disgustos y miserias? La educación es quien realmente puede

hacer todo esto; tal es la íntima convicción de cuantos pueden hablar por experiencia. Pero que ella debe hacer tanto como eso, y que algún día alcanzará su objetivo, constituye el convencimiento y el continuo afán de todos aquellos cuyo corazón desea de veras el bien de la humanidad. (p.158)

Las hermanas Rosa y Carolina Agazzi apoyan el respeto por la propia naturaleza que la niña o niño disponía por sus cualidades innatas. Su objetivo prioritario era el “fomento de la autoactividad y creatividad del niño” (Diccionario de las Ciencias de la Educación, 1983, p. 58).

Su metodología de enseñanza iba “de lo concreto a lo abstracto” (Diccionario de las Ciencias de la Educación, 1983, p. 58).

La función del maestro o maestra era observar y dejar que por sí solo, el niño tuviera la iniciativa por aprender, descubrir que es lo mejor para su aprendizaje.

María Montessori veía la educación del niño de una manera individual, debido a que cada niño tiene unas características diferentes, por ello Montessori (1967) declara que “existe sólo una manifestación real biológica: la vida individual; y hacia individuos únicos, observados de uno en uno, debe dirigirse la educación misma” (p.104).

María Montessori (1965) declara que:

Como regla, sin embargo, no respetamos a los niños. Intentamos forzarlos a seguirnos sin considerar sus necesidades especiales. Somos dominantes con ellos y, sobre todo, maleducados; y, además, esperamos que sean sumisos y estén bien educados, sabiendo en todo momento lo fuerte de su instinto de imitación y qué sensible es su fe y admiración por nosotros. Nos imitarán en cualquier caso. Tratémoslos, por tanto, con todo el cariño que desearíamos que se desarrollara en ellos. (p.133)

La Edad Contemporánea en la Educación infantil expone diferentes corrientes donde destacan teóricos como Ivan P. Pavlov, Jean Piaget, Lev S. Vygotsky.

El primer principio de la ley, Vygotsky, lo describe así: (1979): “en el desarrollo cultural del niño, toda función aparece dos veces: primero a nivel social, y más tarde a nivel individual; primero entre personas (interpsicológica), y después en el interior del propio niño (intrapsicológica)” (p.94).

El segundo principio se refiere al desarrollo de la Zona Desarrollo Próximo definido por Vygotsky (1979) de esta manera:

No es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con un compañero más eficaz. (p.133)

Para Vygotsky (como se citó en Morrison, 2004) “El aprendizaje se despierta a través de una variedad de procesos de desarrollo que pueden operar sólo cuando el niño está interactuando con personas de su entorno y con colaboración con sus compañeros” (p. 99).

Podríamos destacar que uno de los conceptos más importantes de Vygotsky (como se citó en Morrison, 2004) es la zona de desarrollo próximo:

En área del desarrollo en la que el niño puede ser guiado en el curso de la iteración por un compañero más avanzado, ya sea adulto o compañero de clase. No hay una zona clara que exista independientemente de la actividad común. Más bien, es la diferencia entre lo que los niños pueden hacer independientemente y lo que pueden hacer con la ayuda de otros, se hace una persona más capaz. La zona, por tanto, se crea con el curso de la interacción social. En definitiva, la (ZDP) representa la gama de tareas que el niño no puede hacer solo, sino ayudado por una persona más capaz. Las tareas que están por debajo de la ZDP pueden ser llevadas a cabo por el niño de forma independiente. (p.99)

2.3. Legislación

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), dispone en su artículo 6.4 que afirma que “las Administraciones educativas establecerán el currículo de las distintas enseñanzas reguladas en la Ley, del que formarán parte los aspectos básicos del currículo que constituyen las enseñanzas mínimas” (p.678).

El currículo tiene como objetivo complementar el desarrollo integral de la persona abarcando los diferentes ámbitos planteados: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, además de superar los aprendizajes que favorecen a ese desarrollo.

Dentro del currículo encontramos una clara división en tres áreas fundamentadas por una serie de objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En el artículo 6 de la Ley mencionada anteriormente (Enseñanzas mínimas de segundo ciclo de Educación infantil) está compuesto por tres áreas: conocimiento de sí mismo y autonomía personal; conocimiento del entorno; y lenguajes: comprensión y representación.

1. Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal: Este área hace referencia, de forma conjunta, a la construcción gradual de la propia identidad y de su madurez emocional, al establecimiento de relaciones afectivas con los demás y a la autonomía personal como procesos inseparables y necesariamente complementarios.
2. Área de Conocimiento del entorno: en este caso se pretende favorecer en niños y niñas el proceso de descubrimiento y representación de los diferentes contextos que componen el entorno infantil, así como facilitar su inserción en ellos, de manera reflexiva y participativa. BOE-A-2007-185 (p.9)
3. Área de Lenguaje y comprensión: Este área pretende también mejorar las relaciones entre el niño y el medio. Las distintas formas de comunicación y representación sirven de nexo entre el mundo exterior e interior al ser instrumentos que hacen posible la representación de la realidad, la expresión de pensamientos, sentimientos y vivencias y las interacciones con los demás. (BOE, 2007, pp.6-12).

“Así pues, la Educación Infantil pretende mejorar la calidad de vida de los alumnos y alumnas, orientándoles hacia valores, hábitos, normas, un código ético y moral para su formación integral” (Martínez-Redondo, 2014, p.323).

Desde pequeños tenemos que darle una gran importancia a la adquisición de unos buenos hábitos de salud, higiene y nutrición, para que los vayan adquiriendo y así los realicen de forma rutinaria sin que les suponga un esfuerzo. En los hábitos también se recoge la necesidad de enseñarles a cuidar su cuerpo y a adquirir una autonomía progresiva.

2.4 Niveles de desarrollo en niños de 4-5 años

Área socioemocional. En este área influye mucho el impacto del medio donde se desenvuelve el niño, ya que es el lugar en el que adquiere unas normas, creencias,

actitudes y valores. Con el fin de establecer relaciones tanto interpersonales como interpersonales con los demás, consigo mismo y el entorno.

Fonseca (como se citó en Núñez, Hernández y Núñez, 2002) afirma que:

Que a los niños de esta edad les gusta estar con sus iguales, participan con ellos, ya saben que pertenecen a un grupo, lo entienden con bastante claridad, sin embargo son retadores entre ellos mismos. En ocasiones los niños y las niñas tienden a separarse de acuerdo al sexo y organizarse en grupos de tres o cuatro personas. (p.174)

Área psicomotriz. Cobos (como se citó en Núñez et al., 2002) señala que:

El desarrollo psicomotor se encuentra entre lo estrictamente madurativo y lo relacional, o sea que tiene que ver tanto con leyes biológicas como con aspectos interactivos susceptibles de estimulación y de aprendizaje. Para esta autora, la meta del desarrollo psicomotor está dirigida hacia el control del propio cuerpo, involucrando la acción, que le permite al niño entrar en contacto con los objetos y las personas a través del movimiento; y la representación del cuerpo que tiene que ver con el desarrollo de los procesos. (p.174)

Cobos (como se citó en Núñez et al., 2002) señala que:

El desarrollo psicomotor se manifiesta en psicomotricidad gruesa y psicomotricidad fina. La primera se refiere a la coordinación de grupos musculares grandes que involucran actividades como equilibrio, locomoción y salto. La segunda hace referencia a la actuación de grupos musculares pequeños, principalmente aquellos que controlan los movimientos de los dedos. (p.175)

Área Cognitiva. En este área, el niño va adquiriendo de forma gradual conocimientos tanto de sí mismo, como de todo lo que le rodea. Y su forma de aprender, pensar e interpretar las cosas y que suceden a su alrededor.

Es importante tener en cuenta cómo aprende el niño y en qué fase se encuentra. Según Mira (como se citó en Núñez et al., 2002) plantea tres estadios:

El niño preescolar pasa por tres estadios en el desarrollo de las estructuras del pensamiento. Primero se ubica el estadio del pensamiento preconceptual, en el que el niño adquiere la función simbólica mediante la cual sustituye la realidad por un mundo ficticio. Luego el niño pasa por el estadio del pensamiento intuitivo, donde por medio de la intuición considerada como la lógica de la primera infancia, el niño logra la interiorización de las percepciones en forma de imágenes representativas y de las acciones en forma de experiencias mentales. Por último se encuentra el estadio de

operaciones concretas que corresponde aproximadamente a la entrada del niño a la escuela primaria, donde se coordinan los esquemas intuitivos y aparecen agrupados en una totalidad. (p.177)

3. NUTRICIÓN

3.1. Introducción

La importancia de una buena alimentación es fundamental para obtener un desarrollo completo, tanto a nivel físico como cognitivo.

Es necesario que el organismo obtenga todos los nutrientes, vitaminas y minerales, para que así, el alumnado pueda trabajar de forma correcta y tener un rendimiento óptimo.

Un estilo de vida saludable se vincula a una buena alimentación y a hacer ejercicio de forma regular, con esto se consigue la vitalidad necesaria para mantenerse activo durante el día y combatir la fatiga y el cansancio que suponen los malos hábitos nutricionales y el sedentarismo.

3.2. Concepto

Según la OMS “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” (OMS, 2004).

También la OMS afirma que “si llevamos una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad” (OMS, 2004).

En cambio, Serra (2016) hace una diferenciación entre nutrición y alimentación:

La alimentación es la parte externa del proceso de nutrición, es decir, el acto mediante el cual se seleccionan y preparan los alimentos y se introducen en el organismo para ser digeridos. Es un proceso voluntario y consciente y por tanto está en nuestras manos modificarlo. (p.7)

Mientras que la nutrición para Serra (2016) es:

El conjunto de los procesos mecánicos y químicos (masticación y digestión) mediante los cuales el organismo toma los alimentos, los transforma en sustancias más pequeñas y los absorbe para su asimilación, posterior almacenamiento y/o utilización. Es un proceso involuntario e inconsciente. (p.7)

Según Carbajal (2013) un nutriente es:

Toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, al menos en cantidad suficiente, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta. (p.5)

La OMS indica que “en los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro” (OMS, 2004).

3.3. Programas de nutrición en Aragón

3.3.1 Programa de consumo de fruta en colegios de Aragón 2019-2020

¿Qué es?

Es una iniciativa que empezó en el curso escolar 2009/2010 gracias al Departamento de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente.

¿En qué consiste?

Con este programa el Gobierno de Aragón lo que ha querido conseguir es que el alumnado de los centros aumente su consumo de fruta para así introducir hábitos saludables.

El programa consiste en hacer un envío de fruta a los colegios que con anterioridad han solicitado participar y se reparte una porción de fruta por alumno en la hora del recreo como almuerzo. Esto se hace de forma semanal, tanto el reparto de fruta como el envío de la misma desde el mes de enero hasta el mes de junio. A las familias se les comunica esta información de forma detallada, a través de un calendario con la distribución del día y la fruta que corresponde semanalmente.

Objetivos del programa

El objetivo principal de este programa es contribuir al incremento de consumo de fruta entre la población escolar y difundir un estilo de vida saludable.

Destinatarios del programa

El alumnado que asisten a un centro escolar de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Medidas del programa

Tienen en cuenta a la hora de la distribución de la fruta, que sea local o de origen nacional y de temporada para así reducir costes y un impacto medioambiental.

En este curso de 2019-2020, las frutas que se reparten a lo largo del programa son (manzana, pera, mandarina, plátano, cerezas y albaricoque).

La estadística actual según el Gobierno de Aragón concluye que “Actualmente participan el 91% de los centros que imparten enseñanzas de educación infantil y educación primaria y un 78% de los centros de Secundaria” (Gobierno de Aragón, 2020).

3.3.2. Estrategia española del Programa escolar de frutas, hortalizas y leche 2017-2023

¿En qué consiste?

Este programa consiste en incorporar a la dieta de los menores alimentos como las frutas, hortalizas y productos lácteos.

Se quiere conseguir acercar estos productos tanto a los niños y niñas como a las familias para así conseguir que integren estos alimentos de la forma más natural posible en sus dietas, y así conseguir una mayor aceptación de estos productos entre los menores, puesto que sus beneficios son muy importantes para el desarrollo completo de los mismos.

Objetivos del programa

1. Incrementar de forma duradera la proporción consumida de frutas, hortalizas, leche y productos lácteos durante la etapa de formación de los hábitos alimentarios.

2. Conseguir que más niños conozcan y degusten estos productos, descubran sus características y propiedades e integren estos alimentos en su dieta de una forma natural.
3. Consolidar y ampliar la participación de centros escolares que se benefician del Plan.
4. Llegar a áreas en las que se ha detectado una mayor problemática.
5. Fomentar la participación e implicación de los padres.
6. Diversificar los productos que se distribuyen.
7. Incorporar la fruta como alternativa a otros productos consumidos en el recreo.
8. Alcanzar una mayor difusión del Programa, mejorando la coordinación y comunicación con los diferentes agentes implicados

¿Quiénes son los destinatarios del programa?

Los alumnos que asisten regularmente a un centro escolar o reconocido en el ámbito educativo que pertenezca a las siguientes categorías: guarderías o centros de preescolar y escuelas primarias y secundarias, en particular, escuelas infantiles, colegios de Educación Primaria, colegios de Educación Infantil y Primaria, institutos de educación secundaria y centros de educación especial.

Podrán ser destinatarios del Programa los alumnos de 3 a 18 años pero se hará hincapié en la población de 6 a 10 años, diseñando medidas de acompañamiento especialmente dirigidas a estas edades puesto que se ha comprobado que es la fase en la que se instauran los hábitos alimentarios.

Descripción de los tipos de medidas en el Programa de Frutas y Hortalizas

1. Concursos: Concursos de recetarios que tienen como objetivo el formar y concienciar a los escolares sobre los beneficios saludables de las frutas y las verduras. Se propone a los centros escolares la realización de recetas libres que tienen como ingredientes principales las frutas y verduras en general, con una temática concreta, por ejemplo, recetas de ensaladas, de tomate, de sopas y cremas, etc. Las recetas son elaboradas por el alumnado en casa, con ayuda de su familia, y plasmadas en el recetario que lleva por nombre el del concurso. Esta actividad sirve para incrementar la implicación de padres y madres en el desarrollo del Programa.

2. Talleres de cocina y degustación de fruta y verduras: Consiste en la degustación de las frutas y verduras con el apoyo de un cocinero que elabora los productos a “saborear” a la vez que se realiza alguna acción relacionada con su producción.
3. Visitas a explotaciones hortofrutícolas e industrias agroalimentarias, almacenes de clasificación y envasado de frutas y hortalizas, mercados de agricultores viveros, centros de interpretación de la agricultura: Consiste en la visita por parte de los centros escolares, en las que se les dará a conocer el proceso de producción, proceso de conservación y envasado de la fruta. También se realizarán degustaciones de fruta fresca y zumo de fruta.
4. Exposiciones: Se trata de utilizar paneles con mensajes muy claros y visuales, que relacionan el consumo de frutas y hortalizas con la salud y que permanecen en los centros escolares durante un periodo.
5. Fichas didácticas: Materiales didácticos a repartir a todos los niños participantes en el Programa. Con esas fichas, bien en clase con el profesor o en casa con sus padres pueden ampliar sus conocimientos en frutas y verduras a la vez que se divierten.
6. Juegos multimedia: Juegos online basados en preguntas relacionadas con las propiedades de las frutas y verduras así como sobre hábitos alimentarios saludables. Se cuenta también con fichas didácticas como recurso de apoyo.
7. Materiales monográficos: Carteles, folletos, dirigidos a la población infantil, docentes, padres y al público en general, para la presentación de frutas y verduras, con indicación de sus características, propiedades, cultivo, variedades, datos de producción, curiosidades, etc. Fondos de pantalla y salva pantallas de ordenador.

4. DIETA SALUDABLE

En los primeros años de vida es esencial que se cree el hábito de un estilo de vida saludable, para ello desde pequeños iremos introduciendo en la dieta los diferentes alimentos de la dieta mediterránea, ya que es una dieta equilibrada, completa y saludable. Ésta debe complementarse con actividad física diaria para que sea beneficiosa. Tal como recomienda la OMS (2010):

Los niños de la edad de preescolar, con la edad de mejorar las funciones cardiovasculares y la salud ósea y reducir el riesgo de ENT, inviertan como mínimo 60 minutos diarios de actividad física y de intensidad moderada a vigorosa y de carácter aeróbico, reportando

una mejoría aun mayor para el sistema músculo esquelético si se superan estos 60 minutos. (p.18)

4.1. Concepto

Según Boza (2010) la dieta mediterránea es saludable indicando que su origen ayuda a ser variada:

La dieta mediterránea tradicional es una herencia cultural que nace de la confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de 3 continentes: Europa, Asia y África. A partir de la simplicidad y la variedad, en un entorno hospitalario y climatológicamente templado, fue surgiendo una de las combinaciones de alimentos más equilibrada, completa y saludable del planeta. (p.181)

Podemos observar que la dieta mediterránea tiene un alto contenido de alimentos de origen vegetal, por lo que ha servido de guía nutricional para muchos países ya que reúne todos los requisitos para ser una dieta saludable.

La dieta mediterránea tiene un carácter preventivo en lo que se refiere a enfermedades cardiovasculares o cáncer. Es una dieta que se usa como referente para la salud ya que contiene todo lo necesario para llevar un estilo de vida saludable.

Eyre (como se citó en Márquez-Sandoval, Bulló, Vizmanos, Casas-Agustench y Salvadó, 2008) afirma que hay enfermedades que se deberían a una mala alimentación:

Diferentes autores han hipotetizado que aproximadamente una tercera parte de las enfermedades crónicas podrían estar relacionadas con la alimentación o la forma de alimentarse. Por ello, la alimentación tiene un papel central tanto en la prevención como en el tratamiento de algunos problemas de salud altamente prevalentes en la actualidad. (p.12)

Varios autores (Carbajal y Ortega, 2001; Ortiz, 2012; Márquez-Sandoval, Bulló, Vizmanos, Casas-Agustench y Salvadó, 2008) hablan de los múltiples beneficios de la dieta mediterránea, ya que fomenta un estilo de vida y un modelo alimentario, a día de hoy, se puede decir que es el más saludable, valorado por todo el mundo y demostrando sus beneficios en lo referente a la salud.

4.2. Características o componentes de la dieta saludable

Las características de la dieta mediterránea según Garaulet, Culebras y Serra (como se citó en Ruiz, Herrera y Suárez, 2011) son:

Consumo elevado de aceite de oliva, de legumbres, de cereales sin refinar, de frutas y de verduras, consumo de moderado a elevado de pescado, consumo moderado de productos lácteos y de vino y consumo bajo de carne y derivados cárnicos. El alimento más característico de esta dieta es el aceite de oliva por los muchos beneficios que aporta debido a su gran cantidad de ácido oleico ... Otra característica importante es el consumo elevado de cereales (pan, pasta, arroz)... Las legumbres, frutas y hortalizas por su cantidad de hidratos de carbono complejos y fibra son buenos protectores de la salud, además el consumo de hortalizas y verduras frescas de temporada y de la zona en ensaladas ayuda a mantener el contenido de vitaminas, minerales y otros componentes que se pierden en el cocinado. El consumo de lácteos debe ser moderado, pero en la etapa del crecimiento y desarrollo debe ser diario. Como bebida se aconseja el agua, pero se puede consumir vino, aunque en pequeñas cantidades con las comidas. (p.13)

Características de una dieta mediterránea según Faiga, Romana y Magera (2007):

- Consumo abundante y variado de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas, y cereales y sus derivados (preferentemente integrales).
- Consumo de alimentos mínimamente procesados, frescos, locales y de temporada, en la medida de lo posible.
- Empleo del aceite de oliva como principal fuente de grasa, tanto para cocinar como para aliñar.
- La fruta fresca como postre típicamente consumido a diario, y limitación de la ingesta de pasteles y dulces a los días de fiesta.
- Productos lácteos, principalmente queso y yogur, consumidos a diario en cantidades de forma moderada a baja.
- Consumo semanal de cantidades moderadas de pescado, marisco y aves de corral y hasta 4 o 5 huevos por semana.
- Bajo consumo, en frecuencia y cantidad, de carnes rojas, preferiblemente en raciones pequeñas, como ingredientes de platos.
- Utilización en los platos de condimentos como ajo, cebolla, hierbas y especias.

Ambas dietas hacen referencia a la conocida dieta mediterránea la cual, consiste en un estilo de vida basado en una dieta equilibrada y variada en la que predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de la zona geográfica bañada por el Mar Mediterráneo.

De estos cultivos tradicionales y locales se obtienen una gran variedad de productos de origen vegetal como las legumbres, los cereales sin refinar, frutas, verduras y hortalizas. Esta ingesta de alimentos hace que la dieta mediterránea sea una dieta rica en fibra, antioxidantes y rica en hidratos de carbono.

Por otro lado, el pilar de esta dieta lo encontramos en el aceite de oliva, su uso se recomienda tanto para cocinar como para aliñar, la inclusión del aceite proporciona un alto aporte de grasas monoinsaturadas, lo que reducirá en gran medida las posibilidades de padecer enfermedades coronarias.

Al igual que los productos de origen vegetal, el aceite de oliva lo incluiremos a diario en la dieta. Por último, diferenciamos los productos de origen animal, separando entre huevos y lácteos, ingesta de pescado e ingesta de carne roja o de aves de corral. Estas dos últimas habrá que moderarlas, reduciendo incluso en una cantidad mayor el consumo de carnes rojas, mientras que los productos lácteos les daremos una gran importancia en la fase de lactancia y podremos seguir incluyéndolos con frecuencia en la dieta en una fase más adulta.

Limitando el consumo de carnes y pescados conseguimos que esta dieta sea baja en proteína animal y muy rica en vegetales.

4.3 Importancia de trabajar la dieta saludable en el aula

Según Nuria Burgos (como se citó en De Arpe y Villarino, 2012) se debe trabajar la dieta saludable en el aula:

La alimentación debe ser tratada en la educación en general, pero sobre todo en Educación Primaria para que los buenos hábitos alimentarios se adquieran desde los primeros años. Los hábitos que se adquieran durante la infancia serán decisivos para un correcto crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual y no solo durante los primeros años de vida, sino que tendrán efectos durante la adolescencia y la edad adulta, es decir en la futura salud. Unos hábitos saludables desde la infancia pueden prevenir

Propuesta de intervención de una educación nutricional y una vida saludable en un aula de segundo de Educación Infantil

enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación (enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, diabetes...). (p.17)

En el aula no solo hay que centrarse en contenidos curriculares sino que es necesario integrar hábitos saludables para que el alumnado los adquiriera en su día a día:

La escuela además de transmitir conocimientos a través de su currículo (Ciencias Naturales, Ciencias Sociales...) tiene que dar ejemplo en sus actividades cotidianas y es aquí donde el comedor escolar cobra gran importancia. Los comedores escolares, además de ser un entorno alimentario, es decir de aportar alimentos, tienen que ser un entorno educativo (educar para la salud, higiene y alimentación, educar para la responsabilidad, educar para el ocio y educar para la convivencia), ya que pueden transmitir ideas y conceptos. Para ello, deben de formar a los alumnos en hábitos alimentarios saludables, enseñar costumbres educadas en la mesa, proporcionar raciones en función de las necesidades nutritivas según la edad u ofrecer una dieta variada en alimentos, entre otros. (Iglesias, 2011, p.17)

Como se ha podido observar en las últimas décadas, ha habido un importante cambio social, la incorporación de la mujer al mundo laboral. Lo que ha supuesto que el papel de la mujer “ama de casa” que se quedaba a cargo de los niños haya pasado a un segundo plano.

Esto ha generado en la sociedad un aumento en la demanda del servicio de comedor, ya que ambos progenitores trabajan y no pueden hacerse cargo de sus hijos durante esas horas. Por lo que en los comedores tienen una función muy importante, puesto que se encargan de crear unos hábitos en los niños y darles educación nutricional siendo una fuente de alimentación muy importante ya que es la ración principal del día.

4.4. Dieta saludable de 3 a 6 años

Teniendo en cuenta que es muy importante trabajar en el aula los hábitos de vida saludable, en este caso, alimentación. Haciendo referenecia a la etapa de 3 a 6 años, Quintana, Mar, Santana y González (2020) indican que:

La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno, un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas. Al finalizar la comida

Propuesta de intervención de una educación nutricional y una vida saludable en un aula de segundo de Educación Infantil

debe haber recibido el 55% de las calorías diarias, ya que es el período de mayor actividad física e intelectual. La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día. (p.298)

4.4.1. Características de la dieta según Quintana

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño.

A continuación, se destacan las características que Quintana (2010) establece: hay que valorar la calidad de los alimentos y tener un horario y normas para comer, intentar comer en familia, acompañar de agua las comidas, evitar tanto las salsas grasas como los fritos, empanados, rebozados, manteca y nata y valorar el etiquetado e ir con los niños/as a comprar.

4.4.2 Objetivos nutricionales

Hay que tener en cuenta unos objetivos a la hora de alimentarse:

- Asegurar el crecimiento y el desarrollo del niño, adecuándose a su estado físico.
- Prevenir las enfermedades que se presentan en el adulto y con base nutricional desde la infancia: enfermedad isquémica coronaria, aterosclerosis, osteoporosis, ciertos tumores, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes o trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental (deficiencia de hierro).

5. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE VIDA SALUDABLE

5.1 Introducción

En lo que respecta a la educación nutricional y hábitos de salud encontramos el área del currículo de Educación Infantil enfocada al *conocimiento de sí mismo y autonomía personal*.

Objetivos de dicha área que se pretenden trabajar en esta propuesta de intervención:

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
2. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
3. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Dentro del área de *conocimiento en sí mismo y autonomía personal* encontramos cuatro bloques de contenidos:

1. El cuerpo y la propia imagen.
2. Juego y movimiento.
3. La actividad y la vida cotidiana.
4. El cuidado personal y la salud.

Para la realización de la propuesta de intervención sobre una educación nutricional y un estilo de vida saludable en el aula, de estos 4 bloques que engloban el *área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, se pone el énfasis en el último, ya que se engloba en *El cuidado personal y la salud* los buenos hábitos saludables de alimentación que se van a tratar.

Por tanto, de este bloque se van a tratar el siguiente objetivo y contenidos:

Objetivos

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Contenidos

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso.
- Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos.
- Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.
- Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.
- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.
- Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas

5.2 Justificación de la propuesta

Tras la observación que he llevado a cabo en los periodos de prácticas escolares, tanto del Grado Superior de Técnico de Educación Infantil (TEI) como en las prácticas del Grado de Magisterio de Educación Infantil, he podido percibir que la alimentación de los niños en los recreos, y en la gran mayoría de los casos no es una nutrición correcta.

Por lo que se hace necesario trabajar el ámbito de la nutrición en el aula, siempre desde una forma lúdica con una metodología activa y participativa, para que los niños se vean envueltos en todo el proceso y ellos mismos sean los protagonistas de su propio aprendizaje.

Hoy en día, encontramos diversos cambios en comparación con generaciones anteriores, tales como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la falta de tiempo para la preparación de las comidas, los horarios laborales o el continuo bombardeo de campañas publicitarias a favor del consumo de comida rápida. Como consecuencia experimentamos una serie de cambios en nuestro estilo de vida que nos conlleva a crear unos hábitos poco saludables.

El marketing alimentario adquiere en este S.XXI un rol relevante, ya que los niños están muy expuestos a distintas vías publicitarias como son la televisión, radio, propaganda, redes sociales, supermercados, etc.

Por otro lado, es cierto que las frutas y las verduras no tienen una publicidad llamativa, no están envueltas con dibujos, ni traen regalos sorpresa. En cambio, todos los alimentos ultraprocesados como las galletas, chocolatinas, bollería o comida rápida proveniente de famosos establecimientos que cuentan con todo tipo de detalles llamativos e incluso muchos de estos, traen regalos, ya sean cromos, tatuajes, o juguetes etc.

El problema de este tipo de alimentos lo encontramos en su distribución nutricional, nos aportan un gran aporte calórico y carecen de muchos macronutrientes esenciales para llevar a cabo actividades diarias de una forma saludable.

Por eso, la escuela juega un papel importante y debe promover y fomentar un estilo de vida saludable a través del comedor escolar o mediante proyectos de intervención en las aulas.

Por supuesto, siempre apoyándonos en el ámbito familiar, ya que ellos tienen una influencia directa con los niños y son su primer referente.

De allí, que se haya decidido plantear esta propuesta de intervención relacionada con los hábitos saludables en la alimentación teniendo en cuenta tanto al alumnado como a sus familias.

5.3. Recogida de datos

En el periodo de prácticas escolares desarrollado desde el día 10/02/2020 hasta el día 13/03/2020 se observó que el alumnado no traía a los recreos alimentos saludables. De allí, se obtuvo una información relevante de la que se extrajo la siguiente tabla.

Todo ello, tras la observación de un periodo de tres semanas; cada lunes, martes y jueves. Los miércoles, la recogida de datos es diferente ya que, en este aula, los miércoles es la carrera de la fruta y por lo general todos los alumnos traen una pieza de fruta a excepción de algunos casos que se indican a continuación.

La tabla se divide en cuatro partes, la primera, donde tenemos los alimentos consumidos por el alumnado, la segunda, las iniciales de los días de la semana, la

tercera, recoge el número de alumnos que traen cada alimento en su correspondiente día, y la cuarta parte, el total de cada tipo de alimentos a lo largo del periodo de observación.

Tabla 1. Alimentos distribuidos por días

| ALIMENTOS | L | M | J | L | M | J | L | M | J | TOTAL |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| FRUTA | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 33 |
| B.EMBUTIDO | 4 | 6 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 40 |
| B.CHOCOLATE | 2 | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 29 |
| GALLETAS | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 29 |
| PETISUIS BEBIDO | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| ZUMO | 2 | 3 | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 33 |
| BATIDO | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 21 |
| BOLLERIA | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 6 | 2 | 5 | 1 | 32 |
| PALITOS DE QUESO | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 22 |
| FRUTOS SECOS | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |

Tabla de elaboración propia tras la observación

Tras analizar los resultados de la tabla, se puede observar que el consumo de chocolate, batido de chocolate, galletas y bollería es bastante alto. Lo que indica que a nivel general, la alimentación que este grupo de alumnado está llevando a cabo en la hora del almuerzo, no es la más adecuada.

Como se ha mencionado anteriormente, los miércoles se hace la carrera de la fruta, y esto consiste en que cada alumno/a que trae una pieza de fruta y se la come, pone un Gomet, y quien llega a la meta a lo largo del curso tiene un premio que elige la profesora del aula.

Aún siendo “obligatorio” traer los miércoles fruta, muchos alumnos no la traían, o en su defecto traían un zumo de tetrabrik.

Muchos estudiantes de los que traían en zumo no entendían porqué este no servía, ya que ellos comprendían que el zumo es fruta, pero lo que ellos no saben es que este tipo de zumos su principal ingrediente es el azúcar y no la fruta.

Por eso, es necesario que se les proporcione una educación nutricional para saber qué es cada alimento y su calidad.

5.4 Objetivos

El objetivo principal de esta intervención es fomentar un estilo de vida saludable. Por otra parte, se pueden destacar otros objetivos:

- Participar en el proyecto de vida saludable.
- Incorporar rutinas en su vida diaria.
- Adquirir hábitos elementales de higiene relacionados con la alimentación.
- Utilización adecuada de los sentidos en la observación, descubrimiento y degustación de los alimentos.
- Adaptación de los conocimientos en el día a día
- Entendimiento de los beneficios y perjuicios que algunos alimentos producen sobre nuestro cuerpo.
- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.

Los objetivos específicos se exponen más adelante en las actividades correspondientes.

5.5. Contenidos

- Alimentación saludable.
- La pirámide alimentaria y su uso.
- Tipos de alimentos.
- Identificación de las fases del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Los nutrientes y su importancia.
- La dieta equilibrada y los hábitos saludables en la nutrición.
- Los beneficios y perjuicios que algunos alimentos producen sobre nuestro cuerpo.
- Las normas básicas en la adquisición de hábitos alimenticios.

- Tipos de alimentos según grado de salubridad.
- Las frutas, verduras y hortalizas.
- El menú y el desayuno saludable.
- Recetas caseras y saludables.
- Los hábitos de higiene en la alimentación.

Además, se tendrán en cuenta las siguientes actitudes comportamientos del alumno según los objetivos didácticos y las competencias básicas:

- Participación activa en las diferentes actividades.
- Respeto y cuidado del cuerpo a través de una alimentación sana.
- Actitud por colaborar y cooperar con sus compañeros/as.
- Actitud positiva para realizar las actividades.
- Autorreflexión sobre hábitos alimentarios.
- Interés por cambiar los hábitos de vida.
- Curiosidad por aprender sobre el tema.
- Interés por los productos elaborados.

5.6. Competencias

En el currículo de segundo ciclo de la Educación infantil, se fija en cada una de las áreas su contribución al inicio y desarrollo de las siguientes competencias que se consideran básicas para el alumnado:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

Esta propuesta didáctica potenciará el desarrollo de todas las competencias básicas, pero sobre todo la que más se desarrollará a lo largo de toda la intervención será la *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico* ya que esta

propuesta tiene un alto contenido sobre las acciones que se pueden encontrar en la vida cotidiana, como es en este caso el de adquirir unos hábitos saludables en cuanto a la alimentación.

Por otro lado, también se trabaja la *competencia social y ciudadana*, ya que se planifican dos excursiones, en las cuales se ponen en práctica y se desarrollan las normas sociales y la adaptación a un nuevo medio; el huerto y la verdulería.

Asimismo, la propuesta no se plantea únicamente para llevarla a cabo fuera del aula, sino que también dentro de ella, ya que todas las actividades se plantean de forma colectiva, para facilitar la inclusión de todos los miembros del grupo y así contribuir al respeto, la cooperación y la solidaridad.

Por otra parte, la *competencia cultural y artística* tiene un papel importante a lo largo de toda la propuesta de intervención puesto que los alumnos tienen que realizar diversas manualidades y trabajos creativos con relación a la alimentación.

En cuanto a la *competencia de autonomía e iniciativa personal* la cual se define como aprender a aprender para que un alumno o alumna obtenga más recursos conscientes para poder seguir generando conocimiento propio. Se enfoca de tal manera que cada niño/a pueda ofrecer su opinión sobre todas las actividades propuestas a lo largo de la intervención.

Las TIC están presentes en algunos momentos de dicha intervención, por lo que el *tratamiento de la información y competencia digital* se desarrolla, no de una forma muy extensa, pero sí lo suficiente como para que los alumnos sepan iniciarse en su uso.

Por último, encontramos la *competencia de la adquisición de la destreza en comunicación lingüística*, en esta intervención se pide intercambio comunicativo entre los alumnos y familiares puesto que se trata de un trabajo que se basa en la cooperación. Hemos de contar también con el nuevo vocabulario que van a adquirir en lo referente al ámbito de la nutrición.

5.7. Metodología

En esta propuesta de intervención la metodología es activa, participativa y vivencial.

El alumnado es agente activo que experimenta, investiga, observa y establece vínculos con los nuevos contenidos aprendidos y los interioriza.

Todo ello, gracias las actividades propuestas en la intervención, las cuales buscan un aprendizaje significativo, teniendo en cuenta los aprendizajes previos que hayan podido adquirir los alumnos fuera del contexto escolar. Dichas actividades son motivadoras y vivenciales, donde los alumnos construyen su propio conocimiento, partiendo de un entorno inmediato y aprovechando las situaciones de la vida cotidiana.

Por otra parte, se plantea un trabajo por rincones para que los estudiantes tengan presente en el aula una parte relacionada con la nutrición y un estilo de vida saludable, y puedan desenvolverse de una forma lúdica a través del juego simbólico en situaciones de la vida cotidiana, como puede ser ir a comer a un restaurante.

Durante todo el proceso de dicha intervención, todos los contenidos se trabajan de forma lúdica y llamativa para los alumnos y se fomenta el juego como forma natural de aprendizaje, ya que el juego tiene un papel muy importante en los primeros años de vida de los niños.

El papel del docente es el de guía y su función principal es estimular, animar y motivar a los alumnos. Se encarga de dar un refuerzo positivo en las distintas situaciones si así se precisa.

Y por último, cabe decir que se busca una cohesión de grupo, y aunque se plantean actividades individuales, se proponen otras que se llevan a cabo en grupo cooperativo, de tal forma que aprendan a desarrollar estrategias cooperativas, y así ellos mismos puedan sentir que forman parte de un grupo, una comunidad, haciendo resaltar la importancia de las relaciones interpersonales entre el alumnado.

5.8. Organización de las sesiones

Tabla 2. Organización espacial y temporal de las sesiones

| | SESIONES | ESPACIO | TIEMPO |
|---|---------------------------|------------|----------|
| 1 | Vídeo explicativo | Aula | 40´ |
| 2 | Pirámide nutricional | Aula | 1h y 30´ |
| 3 | Excursión al huerto | Huerto | 3 horas |
| 4 | Excursión a la verdulería | Verdulería | 45´ |

| | | | |
|---|---------------------------|------|----------|
| 5 | Charla a las familias | Aula | 45´ |
| 6 | Brochetas de fruta | Aula | 1 hora |
| 7 | Taller de degustación | Aula | 1 hora |
| 8 | Mural de los alimentos | Aula | 1h y 30´ |
| 9 | Merienda con las familias | Aula | 1h y 30´ |

5.9. Temporalización

En cuanto a la temporalización de la intervención se respeta en todo momento las rutinas y necesidades básicas que ya tienen asentadas los niños y niñas, como puede ser la hora del almuerzo o ir al baño.

Esta intervención se divide en 9 sesiones que se desarrollan a lo largo de 3 semanas, realizando 3 sesiones por semana. En un principio estaba planteada para el mes de mayo y no se ha podido llevar a la práctica puesto que se activó el estado de emergencia a causa de la pandemia del coronavirus.

El tiempo de la sesión varía en función de la actividad propuesta, ya que existen actividades más sencillas de aula e incluso, excursiones al huerto o talleres, por lo que requieren una temporalización diferente más larga en el tiempo.

5.10. Sesiones

A continuación, se especifica en cada sesión los objetivos planteados, su temporalización, materiales necesarios, metodología, la explicación de la sesión así como, su evaluación.

5.10.1. Sesión 1. Vídeo explicativo

Objetivos

- Nombrar y utilizar el vocabulario de los alimentos.
- Reconocer un estilo de vida saludable.
- Saber qué alimentos son nutricionalmente adecuados y cuáles no.
- Respetar las normas de la asamblea.
- Respetar el turno de cada compañero/a.

Temporalización

Se hará una breve introducción al temario que rondará los 40 minutos.

Materiales

Ordenador, cañón, acceso a internet.

Metodología

A través de diversas preguntas hacemos una evaluación diagnóstica para saber qué conocimientos tiene el alumnado sobre este tema. Después se comentará el vídeo y se reforzarán las ideas básicas que son necesarias para llevar a cabo un estilo de vida saludable.

Por último se hace una puesta en común de las diferentes opiniones de los alumnos sobre los alimentos.

Desarrollo

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Esta sesión se dividirá en dos partes:

La primera parte consiste en una primera toma de contacto con este tema. Al principio en la asamblea se hace una lluvia de ideas de lo que pensamos que es llevar un estilo de vida saludable y en qué consiste una buena alimentación. Una vez se hayan dado las diferentes ideas se pone el vídeo explicativo, y al finalizar se comprueba si las ideas que ha dicho el alumnado se acercan o no a la explicación del vídeo.

Después se hace una ronda de preguntas y cada alumno comentará de que se suele alimentar y si cree que su alimentación es saludable o no y porqué.

Y la segunda parte consiste en que cada alumno saque su almuerzo y explique a toda la clase si es o no saludable y porqué.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|--|----|----|---------|
| Nombra y utiliza el vocabulario básico de los alimentos. | | | |
| Reconoce un hábito saludable. | | | |
| Ha tenido una actitud positiva a lo largo de la sesión. | | | |
| Sabe respetar el turno para hablar. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |

5.10.2. Sesión 2. Pirámide nutricional

Objetivos

- Elaborar una pirámide alimenticia.
- Conocer los alimentos que forman la pirámide alimenticia.
- Conocer la frecuencia de ingesta de cada alimento.
- Respetar el turno de los compañeros

Temporalización

La sesión se divide en dos partes: la primera parte dura alrededor de 20-30 minutos y la segunda parte dura entorno a los 30-40 minutos.

Materiales

Se necesita un cañón para proyectar, una pizarra, un ordenador, una pirámide vacía, los alimentos sin pintar, pinturas, pegamento.

Metodología

Se pregunta sobre cuáles son sus alimentos preferidos, y se analiza en qué parte de la pirámide se encuentran y si creen que es un buen alimento. Depuse se debatirá y se analizará si se han colocado los alimentos en la posición adecuada en la pirámide.

Desarrollo

La sesión se dividirá en dos partes: En la 1º parte se explica que es la pirámide nutricional y en qué consiste. Al estar realizando la intervención en un aula de 4-5 años, adaptamos la pirámide con una terminología más sencilla y no tan técnica como es la pirámide nutricional original.

Esta adaptación consiste en dividir la pirámide en 3 partes, empezando por la parte inferior donde están los alimentos que se tienen que consumir a diario (leche, lácteos, fruta, verdura, cereales, frutos secos, aceite de oliva), la segunda parte donde están los alimentos que se tienen que consumir cada semana (carne magras, aves, pescado, huevos, legumbres) y por último en la cúspide, los alimentos que se tienen que consumir ocasionalmente (mantequilla, bollería, refrescos, dulces, carnes grasas)

Una vez hecha esta explicación pasamos a la 2ª parte, que consiste en repartir a cada alumno/a un alimento diferente y que estos lo coloreen al gusto. Previamente se habrá creado una pirámide nutricional de un tamaño grande, con los tres pisos que hemos

mencionado anteriormente, y que colgaremos en la pared para tenerlo visible durante toda la intervención.

Una vez hayan coloreado los alimentos, cada niño/a saldrá con su alimento y tendrá que decir dónde va situado en la pirámide y porqué cree que va ahí. En caso de que sea correcto se pegará, y así con todo el alumnado hasta completar la pirámide nutricional.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|---|----|----|---------|
| Entiende la pirámide alimentaria. | | | |
| Reconoce un hábito saludable. | | | |
| Reconoce las cantidades adecuadas de cada alimento. | | | |
| Sabe trabajar de forma grupal. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |
| Se han alcanzado los objetivos planteados. | | | |

5.10.3. Sesión 3.Excursión al huerto

Objetivos

- Conocer la procedencia de las frutas y las verduras.
- Conocer los diferentes tipos de fruta, verdura y hortalizas.
- Fomentar el valor por el trabajo de campo.
- Plantar nuestra propia semilla.

Temporalización

Esta sesión será más extensa, es una excursión, por lo que saldremos a las 9:30 de la mañana y volveremos alrededor de las 12:30, para la hora de la comida.

Materiales

Autobús, macetero, tierra, semilla, agua, ropa adecuada, pala.

Metodología

Se trabajará en base a una metodología activa, participativa y vivencial a través de la experimentación propia, donde tendrán contacto directo con el huerto y trabajadores de este.

Desarrollo

Esta sesión la podemos realizar gracias a que un abuelo de los niños tiene un huerto a las afueras de Zaragoza, situado cerca del pueblo de Casetas y se ha prestado voluntario a enseñarnos este terreno y explicarnos como se trabaja para conseguir los productos de verduras, frutas y hortalizas.

Una vez estemos en el huerto, lo primero que haremos será escuchar con atención todos los conocimientos básicos que nos transmitirá el abuelo del alumno X sobre como es el funcionamiento de un huerto y como nos tenemos que comportar, lo que podemos y no podemos hacer dentro del terreno.

Después les dejaremos 10 minutos a ellos solos por el huerto para que exploren y observen todo y tengan un primer contacto con este terreno, que es probable que para la mayoría del alumnado sea desconocido, y luego pregunten lo que quieran saber.

Una vez resueltas todas las dudas ya se hará un recorrido guiado explicando donde se cultiva cada fruta, verdura y hortaliza y los cuidados que necesita cada una de estas. Y por último todo el alumnado recibirá una semilla que se plantara en una parcela que ha preparado el abuelo para que los niños puedan experimentar con la tierra.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|---|----|----|---------|
| Muestra interés por el trabajo de campo. | | | |
| Reconoce los diferentes tipos de verduras, frutas y hortalizas. | | | |
| Se han alcanzado los objetivos planteados. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |
| Ha seguido las instrucciones en todo momento. | | | |

5.10.4. Sesión 4.Excursión a la verdulería/frutería

- Promover el consumo de fruta y verdura.
- Crear un hábito saludable.
- Recrear una acción de la vida real.

Temporalización

Esta sesión se dividirá en dos partes, la 1ª parte que será la excursión a la frutería que durará alrededor de 30-40 minutos y la 2ª parte que durará alrededor de 15 minutos.

Materiales

1 euro

Metodología

Se trabajará con metodología activa, participativa y vivencial a través de la experimentación propia de ir a comprar una fruta. Y se harán preguntas sobre que fruta ha sido la más elegida, la que menos, y porque

Desarrollo

Esta sesión se divide en dos partes:

La 1ª parte consiste en ir a la verdulería/frutería del barrio a comprar el almuerzo de ese día. Es decir, media hora antes del recreo cogeremos cada uno nuestro euro y saldremos de excursión a comprar nuestra pieza de fruta para el almuerzo. (todo esto ya hablado antes con la dueña de la frutería)

Una vez llegado a nuestro destino, los niños podrán mirar el mostrador y ver toda la exposición de frutas, verduras y hortalizas. Y como del huerto, pasan a la tienda para que se puedan comprar y así nosotros poder comerlas. Luego de uno en uno, le irán diciendo a la frutera que pieza de fruta quieren llevarse y le pagaran, y así con todo el alumnado, una vez ya estén todos servidos, volveremos al colegio para almorzar en el recreo.

Y la 2ª parte consiste en que una vez que se acabe el recreo y vuelvan al aula nos sentaremos todos en la asamblea y cada uno nos dirá que fruta a elegido y por que.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|--|----|----|---------|
| Ha seguido las instrucciones en todo momento. | | | |
| Ha consumido de forma correcta la pieza de fruta | | | |
| Se han alcanzado los objetivos planteados. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |
| Muestra interés por crear nuevos hábitos. | | | |

5.10.5. Sesión 5. Charla con las familias

Objetivos

- Concienciar a las familias de la importancia de una nutrición de calidad.
- Involucrar a las familias en el proceso de aprendizaje de sus hijos.
- Adquirir hábitos de alimentación saludables.
- Informar a las familias sobre la intervención que se va a llevar a cabo con sus hijos.

Temporalización

La charla durara alrededor de 40 minutos y luego se hará una ronda de preguntas en caso de que tengan dudas y quieran preguntar algo, pero no se alargara más de 20 minutos.

Materiales

Proyector, pantalla, ordenador, folleto

Metodología

Metodología activa y participativa a través de preguntas

Desarrollo

Se ofrecerá una charla informativa por parte del centro con un especialista en nutrición para informarles de que dieta es la mas adecuada para sus hijos, ya que están en una etapa de desarrollo muy importante y la alimentación es un pilar fundamental, y así poder conocer como es una correcta alimentación en la infancia.

Y por otra parte se les anticipará sobre la intervención que se va a llevar a cabo en el aula sobre un estilo de vida saludable y que ellos pueden ser participes de esta intervención siempre que quieran y pueden ofrecerse voluntarios para venir a ayudar en las sesiones que se necesite, como por ejemplo en las excursiones.

Luego se pasará a una ronda de preguntas en caso de que a los padres y madres les haya quedado alguna duda y quieran comentar algo.

Evaluación

Al finalizar la sesión las familias deben responder una batería de preguntas para obtener una información más precisa.

| PREGUNTAS | 1 | 2 | 3 |
|-----------|------|----------|-------|
| | Nada | Bastante | Mucho |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Después de la charla se han solventado las diferentes dudas que se pudieran llegar a tener sobre la intervención que se está llevando a cabo en el aula. | | | |
| Cree que es una intervención adecuada para el rango de edad de los alumnos/as. | | | |
| Cree que mejorará la educación nutricional de sus hijos/as. | | | |
| La charla les ha servido para adquirir nuevos conocimientos de nutrición. | | | |

5.10.6. Sesión 6. Brocheta de frutas

Objetivos

- Promover el consumo de fruta.
- Reconocer diferentes frutas.
- Distinguir entre fruta dulce y ácida.
- Trabajar la coordinación óculo-manual.
- Trabajar hábitos de higiene para la alimentación.

Temporalización

Alrededor de 1 hora

Materiales

Padre/ madre de un/a niño/a de la clase, palos de pinchito, distintas frutas, cuchillo, servilletas

Metodología

Primero a través de la asamblea, donde se explicara lo que se va a hacer y luego se realizará a través de un taller de cocina

Desarrollo

Esta sesión consiste en un taller de cocina, en el que prepararemos dos brochetas de frutas, la primera con frutas dulces como son el plátano, manzana, pera, sandia, y melocotón, y la segunda brocheta con frutas acidas, con mandarina, kiwi, naranja, pomelo. Para este taller contaremos con la ayuda de algunos padres y madres que se han prestado voluntarios.

En primer lugar haremos una asamblea en la que hablaremos sobre las normas de higiene que hay que seguir a la hora de preparar cualquier tipo de comida, es decir,

lavarse bien las manos, las frutas que se van a preparar y no coger cuchillos o tijeras con los que nos podamos cortar.

Una vez finalizada la asamblea cada alumno ira a su asiento y cogerá dos palos de brochetas, uno para la brocheta dulce y otro para la acida, y tendrá que elegir las frutas correctas para cada brocheta.

Una vez todos los alumnos y alumnas hayan finalizado sus brochetas, se las comerán y reaccionaran a los nuevos sabores de las frutas que no hayan probado y pondremos en común lo que mas les haya gustado y lo que menos.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|---|----|----|---------|
| Realiza de forma autónoma el hábito de lavarse las manos. | | | |
| Ha seguido las instrucciones de forma correcta. | | | |
| Sabe diferenciar entre fruta dulce y cítrica. | | | |
| Ha variado en la elección de frutas. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |
| Prueba nuevos alimentos. | | | |

5.10.7. Sesión 7.Taller de degustación y sensaciones

Objetivos

- Experimentar a través de los sentidos.
- Conocer nuevas texturas.
- Conocer nuevos sabores.
- Conocer nuevos olores.

Temporalización

Entre 40 y 50 minutos

Materiales

Alimentos de distintas texturas y sabores: zumo natural de limón, sal, azúcar, gelatina, melocotón con piel, pescado crudo, hierbas aromáticas, chocolate derretido y bote de garbanzos

Metodología

Primero a través de la asamblea, donde se explicara lo que se va a hacer en el taller, y luego se realizará un taller de degustación, por lo que será una metodología activa, y participativa

Desarrollo

Este taller consiste en que todos los niños y niñas experimenten sensaciones a través de los sentidos gracias a los alimentos, es decir, los niños y niñas irán pasando por los diferentes rincones y en cada uno, tendrá que experimentar según lo precise el rincón.

Habrán 3 rincones, el del gusto, el del tacto, el del olfato y en cada rincón se colocarán los siguientes alimentos:

Rincón del gusto: Chocolate derretido, zumo de limón, sal

Rincón del tacto: Gelatina, piel de melocotón, azúcar

Rincón del olfato: pescado crudo, hierbas aromáticas, bote de garbanzos

Los alumnos/as irán con los ojos vendados para que no sepan que alimentos, van a tocar, probar u oler e irán pasando de uno en uno por los diferentes rincones.

Una vez que todos hayan pasado de forma ordenada por los rincones, iremos a la asamblea, y sin quitarse las vendas nos dirán que creen que han probado, tocado y oído. Una vez hayan expresado lo que han sentido en el taller, se quitarán las vendas e iremos a ver todos los alimentos que hay en cada rincón y los clasificaremos en nuestra pirámide alimenticia.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|--|----|----|---------|
| Ha estado dispuesto a experimentar a través del gusto | | | |
| Ha estado dispuesto a experimentar a través del tacto | | | |
| Ha estado dispuesto a experimentar a través del olfato | | | |
| Ha seguido las normas del taller. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |
| Ha trabajado de forma correcta los diferentes rincones | | | |

5.10.8. Sesión 8. Mural de alimentos

Objetivos

- Entender la importancia de una alimentación variada.
- Comprender qué es un menú saludable.
- Conocer que alimentos son más apropiados para las diferentes comidas del día.

Temporalización

45 minutos

Materiales

Cartulina tamaño A2, rotuladores, pinturas, lapiceros, gomas, plantillas de comida

Metodología

Primero se realizará a través de la asamblea, donde se explicará lo que se va a hacer en el taller y después en el taller, cada uno elabora su menú, poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos en las anteriores sesiones.

Desarrollo

En esta sesión se verán reflejados si los alumnos han adquirido los hábitos saludables, que gracias a la intervención han tenido que aprender. El alumnado tendrá que hacer un menú de un día, donde estén las 5 comidas que se deben realizar en el día, y en cada comida tendrán que poner los alimentos que ellos consideren correctos.

Para ello cada alumno/a tendrá su cartulina con una columna en vertical y cada columna corresponderá al día de la semana, y a su vez, estas se dividirá en 5 columnas horizontales, que corresponderían al desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Cada alumno dispondrá de imágenes en papel ya recortados y ellos tendrán que elegir los que quieren incluir en su menú, cada uno es libre de elegir el que quiera, la única “orden” que se les ha dado es que tienen que crear un menú saludable con alimentos que ellos consideren beneficiosos para su organismo. Una vez los elijan, tendrán que colorearlos e ir pegándolos en donde ellos crean que deben tomarse, ya sea la hora del desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena.

Evaluación

| ÍTEMS | SÍ | NO | A VECES |
|-------------------------------------|----|----|---------|
| Reconoce que es un hábito saludable | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Reconoce los alimentos que se deben ingerir de forma diaria. | | | |
| Se han alcanzado los objetivos planteados. | | | |
| Ha participado de manera activa. | | | |
| Es capaz de crear un menú saludable. | | | |

5.10.9. Sesión 9. Merienda con las familias

Objetivos

- Compartir con las familias una merienda saludable.
- Disfrutar todos de la compañía de los demás.
- Saborear los diferentes platos.

Temporalización

1 hora y 30 minutos

Materiales

Platos, vasos, servilletas, mesas, tenedor, cuchillo, ordenador y proyector

Metodología

Metodología activa y participativa

Desarrollo

Para finalizar la intervención y que mejor que de una manera tan amena, esta sesión consiste en que cada familia en su casa prepare una receta saludable, como puede ser por ejemplo un bizcocho natural, una tortilla de patata, una bandeja de fruta, una empanada de verduras, etc. Y lo traigan al colegio para juntarnos todas las familias en el aula y merendemos todos juntos mientras probamos todas las recetas caseras de cada familia.

Cada familia se grabará haciendo la receta y mientras estamos todos probando las diferentes recetas los videos se irán exponiendo en el proyector.

Evaluación

Al finalizar la sesión se les pasará a los padres y madres unas hojas con una batería de preguntas para obtener una información más precisa sobre su opinión en cuanto a la intervención que se ha llevado a lo largo del mes de mayo.

| PREGUNTAS | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| Han visto adecuadas las diferentes sesiones de la intervención | | | |
| Creen que sus hijos/as han aumentado sus conocimientos de nutrición | | | |
| Han notado algún cambio a la hora de las comidas en casa | | | |
| Ven a sus hijos más abiertos a la hora de conocer nuevos alimentos | | | |

5.11 Evaluación

En primer lugar, se lleva a cabo una evaluación diagnóstica para saber los conocimientos previos de los alumnos en lo que concierne al tema a tratar, en este caso la nutrición y un estilo de vida saludable.

También, se planifica una evaluación formativa, ya que a lo largo del proceso se tiene en cuenta la evolución en cuanto al nivel de conocimientos que van adquiriendo los niños y niñas que están trabajando en el proyecto.

Debido a que es una evaluación continua, a la hora de evaluar el proceso, contaremos con los siguientes instrumentos de evaluación:

- Observación directa y sistemática (Diario de clase + tabla de observación): Cada sesión consta de una tabla de observación, en la que se recogen los datos necesarios a través de unos ítems predeterminados, y al finalizar cada sesión se evalúan para ver si el alumno o alumna ha alcanzado el mínimo de los objetivos a cumplir por sesión de la intervención.
- Intercambios orales (Asambleas, puestas en común, antes, durante y al finalizar una sesión).
- Análisis de producciones de los alumnos (Producciones plásticas de las sesiones).

5.12. Autoevaluación

Con esta intervención, el objetivo general era fomentar un estilo de vida saludable y unas bases de una educación nutricional básicas. Este objetivo se ha visto cumplido en cuanto las sesiones marcadas en la intervención, ya que todas las actividades se enfocan hacia una mejora de hábitos alimenticios.

Al no haber podido llevar a la práctica esta intervención debido al COVID-19, no se ha podido conocer si se conseguiría el objetivo de general, si la metodología, actividades o la forma de evaluar es la correcta.

6. RESULTADOS

En lo que concierne a la reflexión de un trabajo futuro, tendría en cuenta las alegrías y las intolerancias alimenticias, ya que es muy común que en las aulas alguno de los alumnos/as, presente algún síntoma, por lo que creo que sería de gran ayuda para normalizar y adquirir información sobre este tema.

Por otra parte, también tendría que ser consciente del contexto del centro en el que se pondría en marcha esta intervención, ya que no todas las familias son iguales y el poder adquisitivo es un factor a la hora de la compra de alimentos, puesto que no es lo mismo comprar verdura fresca, que un kilo de pasta. Y es probable que haya muchas familias que aunque quieran mejorar la calidad nutricional de sus hijos, por motivos económicos no puedan.

Por último, esta intervención de una educación nutricional y una vida saludable, no es solo para que se quede en el aula y una vez se finalice no se vuelva a mencionar, sino que vaya más allá del centro y puedan aplicar todos los conocimientos adquiridos en su día a día.

Pese a que estoy contenta con el desarrollo del trabajo, esta profesión es una carrera de fondo y no ha hecho nada mas que empezar, pero el saber que puedo lograr los objetivos que me propongo me hace estar a medio camino de ellos

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Boza, J. (2010). La dieta mediterránea y la salud. *Anales de la Real Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental*, 23,181-218.

Bronfrenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano. Barcelona: Paidós

Carbajal, A. & Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición*, 28(2), 224-236

Carbajal, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética.

- Cobos, P. (1997). *El desarrollo psicomotor y sus alteraciones. Manual práctico para evaluarlo y favorecerlo*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- De Arpe, C. & Villarino, A. (2012). La nutrición y el comedor: su influencia sobre la salud actual y futura de los escolares. En J.R. Martínez (Ed.), *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar* (pp.1-166). Madrid, España: Ergon.
- La nutrición y el comedor: su influencia sobre la salud actual y futura de los escolares
- DE, C. R. (1999). La familia y su implicación en el desarrollo infantil. *Revista complutense de educación*, 158, 1130-2496.
- De Moya, M.V., & Madrid, D. (2015). La Educación Infantil que queremos: investigaciones y experiencias. *ENSAYOS, revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 1-9.
- Faiga, A. B., Romana, B., & Majema, L. S. (2007). El porqué de los beneficios de la dieta mediterránea. *Jano: Medicina y humanidades*, (1648), 26.
- Fonseca, A. Características generales del comportamiento del niño con edades
Revista Educación 26(1), 2002
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples* (Vol. 46). Barcelona: Paidós.
- Jiménez-Armenteros, L. (2016). Hábitos educativos que facilitan el aprendizaje en Educación Infantil: una revisión de la bibliografía.
- Iglesias, C. (2011). La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. En J.R. Martínez (Eds.). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar* (pp.37-43). Madrid, España: Ergón.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de 1990, de Ordenación General del Sistema Educativo. Madrid: Boletín oficial del Estado (4 de octubre de 1990).
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Madrid: Boletín oficial del Estado (4 de mayo de 2006).

- Martínez- Redondo, M. (2014). *Incidencia de los hábitos educativos en el proceso de aprendizaje del alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil* (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Jaén, Jaén, España.
- Márquez-Sandoval, F., Bulló, M., Vizmanos, B., Casas-Agustench, P., & Salas-Salvadó, J. (2008). Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo*, 16, 11-22.
- Mira, R. Matemática viva en el parvulario Barcelona, España. Ediciones CEAC 1989
- Montessori, M. (1937) El método de la Pedagogía Científica. Barcelona: Casa Editorial Araluce.
- Morrison, G. S. (2004). *Educación infantil*. Madrid: Pearson Educación.
- Núñez, J. C., Hernández, A. P., & Núñez, P. R. (2002). El niño entre cuatro y cinco años: características de su desarrollo socioemocional, psicomotriz y cognitivo lingüístico. *Revista educación*, 26(1), 169-182.
- Ortiz-Moncada, R., Norte Navarro, A. I., Zaragoza Martí, A., Fernández Sáez, J., & Davó Blanes, M. (2012). ¿ Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles?. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1952-1959.
- Quintana, L. P., Mar, L. R., Santana, D. G., & González, R. R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP*, 297-305.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. Madrid: Boletín Oficial del Estado (4 de enero de 2007).
- Rossi, M^a.J., & Bartorello, A. (2016). *Relecturas: Claves hermenéuticas para la comprensión de textos filosóficos*. Buenos Aires: Eudeba.

- Ruiz de Miguel, C. (1999). La familia y su implicación en el desarrollo infantil. *Revista Complutense de Educación*, 10(1), 289-304.
- Ruiz, M., Herrera, E.M. y Suárez, R.G. (2011). Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años.
- Serra, J. (2016). *La nutrición en el deporte*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Ureña, J. Desarrollo físico del niño con edades comprendidas entre 4 y 5 años. Comunicación personal. San José, C.R. 2000
- Vived, E. (2011). *Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación* (Vol. 194). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- World Health Organization. (2004). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas (Vol.916). World Health Organization
- World Health Organization. (2010) Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.